



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В.Огоренко
«30» августа 2024г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

Дополнительные общеразвивающие программы

Предметная область	Кол-во час./год
Теоретические основы физической культуры и спорта	16
Общая физическая подготовка	53
Подвижные игры	47
Образовательный модуль по виду спорта	40
Итого	156 (из расчёта 39 недель в год)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В.Огоренко
«30» августа 2024г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «лёгкая атлетика»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года 6ч	Свыше года 8ч	До трех лет 9ч	Свыше трех лет 12ч
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1.	Общая физическая подготовка	156	215	150	124
2.	Специальная физическая подготовка	78	100	108	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	18	38
4.	Техническая подготовка	47	62	112	162
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	62
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	20	32
	Итого	312	416	468	624
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка	156	215	234	256
2.	Специальная физическая подготовка	78	100	56	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	20	38

4.	Техническая подготовка	47	62	84	124
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	62
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	18	25
Итого		312	416	468	624
Для спортивных дисциплин прыжки, метания					
1.	Общая физическая подготовка	156	215	152	132
2.	Специальная физическая подготовка	78	100	108	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	18	38
4.	Техническая подготовка	47	62	112	162
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	62
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	18	31
Итого		312	416	468	624
Для спортивной дисциплины многоборье					
1.	Общая физическая подготовка	156	215	146	138
2.	Специальная физическая подготовка	78	100	112	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	20	38
4.	Техническая подготовка	47	62	112	162
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	25	25	42	62

	подготовка				
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	36
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	18	32
	Итого	312	416	468	624

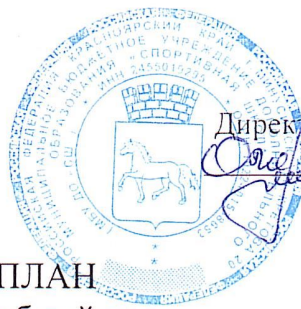


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В.Огоренко
«30» августа 2024г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная борьба»
(дисциплина греко-римская борьба)

Разделы подготовки	Этапы и периоды подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года 6 ч.	свыше года 8ч.	до 3лет 10 ч.	свыше3 лет 12 ч.
Общая физическая подготовка	180	242	240	287
Специальная физическая подготовка	54	70	88	106
Техническая подготовка	18	25	58	70
Теоретическая подготовка	14	15	17	18
Тактическая подготовка	28	38	64	80
Психологическая подготовка	8	10	13	15
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	13	16	20
Тестирование и контроль	3	3	4	4
Итого:	312	416	520	624



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В.Огоренко
«30» августа 2024г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «джудо»

Разделы подготовки	Этапы и периоды подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года 4,5 ч	свыше года 6 ч	до 3 лет 10 ч	свыше 3 лет 16 ч
Общая физическая подготовка	126	171	114	150
Специальная физическая подготовка	12	15	94	167
Техническая подготовка	82	109	198	333
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	47	67
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	41	67
Инструкторская судейская практика	-	-	10	24
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	16	24
Итого:	234	312	520	832



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В.Огоренко
«30» августа 2024г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «спортивная акробатика»**

Разделы подготовки	Этапы и периоды подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года 4,5ч.	свыше года 6 ч.	до 3лет 10 ч.	Свыше3 лет 12 ч.
Общая физическая подготовка	70	78	60	96
Специальная физическая подготовка	41	53	124	160
Техническая подготовка	117	167	280	312
Теоретическая подготовка	2	3	10	10
Тактическая подготовка		7	16	16
Психологическая подготовка		1	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	2	1	10	10
Инструкторская судейская практика	-	-	4	4
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	2	2
Тестирование и контроль	1	1	4	4
Итого:	234	312	520	624



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО «СШ»
 С.В.Огоренко
 «30» августа 2024г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 на 2024-2025 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
 виду спорта «художественная гимнастика»

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5/6	6/8	12/14	14/18
Для женщин					
1.	Общая физическая подготовка	93/109	109/155	65/76	76/93
2.	Специальная физическая подготовка	47/73	73/71	150/183	183/243
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5/6	6/17	25/36	36/46
4.	Техническая подготовка	74/106	106/145	312/376	376/491
5.	Тактическая подготовка	1/1	2/4	12/7	7/9
6.	Теоретическая подготовка	5/6	5/8	14/7	7/9
7.	Психологическая подготовка	3/4	4/8	12/7	7/9
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6/7	7/8	34/36	36/36
		234/312	312/416	624/728	728/936



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В.Огоренко
«30» августа 2024г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «прыжки на батуте»

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5/6	6/8	10/12	12/16
1.	Общая физическая подготовка	82/110	110/128	121/134	134/150
2.	Специальная физическая подготовка	72/88	80/124	130/154	154/170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2/4	4/6	16/24	24/32
4.	Техническая подготовка	60/84	84/120	160/192	192/320
5.	Тактическая подготовка	4/6	6/8	12/16	16/22
6.	Теоретическая подготовка	4/6	6/8	12/12	12/12
7.	Психологическая подготовка	4/6	4/4	12/16	16/22
8.	Инструкторская и судейская практика	-	8/8	41/50	50/66
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6/8	10/10	16/26	26/38
	Всего	234/312	312/416	520/624	624/832



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
С.В.Огоренко
«30» августа 2024г

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «шахматы»

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5/6	6/8	12/14	14/18
1.	Общая физическая подготовка	32/44	44/42	50/58	58/56
2.	Специальная физическая подготовка	0/0	0/0	26/28	29/46
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0/0	0/8	18/22	22/56
4.	Техническая подготовка	93/125	125/146	200/234	234/300
5.	Тактическая подготовка	36/44	44/96	150/174	174/216
6.	Теоретическая подготовка	41/62	62/72	94/120	120/150
7.	Психологическая подготовка	28/31	31/32	44/52	52/48
8.	Инструкторская и судейская практика	0/0	0/12	24/20	20/38
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4/6	6/8	18/20	20/26
	Всего	234/312	312/416	624/728	728/936